# *Caminando*

*con el*

# *Señor*

JOHN-ROGER, DCE

# JOHN-ROGER, DCE

*"Enseño lo que Dios enseñó: ejercicios espirituales. Esto no es mío. No es nuevo. Es tan antiguo como los días más remotos. Es tan antiguo como Dios. Y es el método de Dios lo que se está practicando".*

*– del libro*

Mandeville Press
Los Ángeles, California, EE.UU.
jrbooks@mandevillepress.org
www.msia.org

$12.50
ISBN 978-1-943555-18-5
51250>
9 781943 555185

# *Caminando con el Señor*

**OTROS LIBROS POR JOHN-ROGER, DCE**

Abundancia y Conciencia Superior
Amando Cada Día
Amando Cada Día para los que Hacen la Paz
Amor Viviente del Corazón Espiritual
¿Cómo Se Siente ser Tú? (con Paul Kaye, DCE)
¿Cuándo Regresas a Casa? (con Pauli Sanderson, DCE)
Cumpliendo Tu Promesa Espiritual (Vol.1, 2 y 3)
Despertar Dentro de la Luz
Dinámica del Ser Básico
Dios es tu Socio
El Alucinante Viaje Espiritual (con el Dr. Michael McBay,
versión actualizada del libro Drogas)
El Camino de Salida
El Camino de Un Alma
El Cristo Interno y los Discípulos del Cristo
El Descanso Pleno (con Paul Kaye, DCE)
El Guerrero Espiritual
El Guía Espiritual
El Sendero a la Maestría
El Espíritu, el Sexo y Tú
El Tao del Espíritu
Esencia Divina (versión actualizada del libro Baraka)
Facetas del Amor (con Betsy Alexander)
La Conciencia del Alma
La Familia Espiritual
La Fuente de tu Poder
La Promesa Espiritual
Los Mundos Internos de la Meditación
Manual para el Uso de la Luz
Mi Diario con Preguntas y Respuestas desde el Corazón
Momentum: Dejar que el Amor Guíe (con Paul Kaye, DCE)
Pasaje al Espíritu
Perdonar: La Llave del Reino
Preguntas y Respuestas Sobre la Vida
Protección Psíquica (Versión actualizada del libro Posesiones, Proyecciones y Entidades)
Relaciones, Amor, Matrimonio y Espíritu (versión actualizada)
Sabiduría Sin Tiempo, Vol. 1 y 2
Sabidurías del Corazón Espiritual
Servir y Dar: Portales a la Conciencia Superior (con Paul Kaye, DCE)
Un Pensamiento Positivo: El Lujo que Puedes Darte
Viajes Durante los Sueños (versión ampliada)
Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar (con Paul Kaye, DCE)

Para más información, contactarse con el
Movimiento del Sendero Interno del Alma
MSIA
P.O. Box 513935,
Los Angeles, CA. 90051-1935 –EE.UU.
Teléfono: (323) 737-4055 en EE.UU.
pedidos@msia.org www.msia.org

# *Caminando con el Señor*

JOHN-ROGER

© 1992, 2018
*Peace Theological Seminary & College of Philosophy*
ISBN 978-1-943555-18-5

Todos los derechos reservados,
incluido el derecho de reproducción
en su totalidad o en parte por cualquier medio.

Publicado por Mandeville Press
P.O.Box 3935
Los Angeles, CA 90051
EE.UU.
www.mandevillepress.org
Email: servicedesk@msia.org

© 2018 Edición revisada por Nora Valenzuela
Titulo original: Walking with the Lord
© 1991, *Peace Theological Seminary & College of Philosophy*
Título original: ISBN 978-0-914829-30-0

Visita nuestro sitio web www.msia.org

# *Índice*

Introducción.....7

1. ¿Por qué Ejercicios Espirituales?.....15

2. ¿Cuál es el Valor de Hacer Ejercicios Espirituales? .....27

3. Preparación y Práctica.....39

4. ¿Cuándo Debería Hacer E.E.'s?.....53

5. ¿Por cuánto Tiempo Hago E.E.'s?.....59

6. ¿Dónde Debo Enfocar mi Atención?.....69

7. Mirar Y Escuchar.....81

8. ¿Qué Hago con Mi Mente y Mis Emociones?.....89

9. El Viaje Interno .....97

10. La Trascendencia del Alma .....111

Glosario.....123

Gráfico de los Reinos.....131

Materiales Adicionales de Estudio .....135

Sobre el Autor.....145

*Benditos aquellos*
*que conocen el sonido gozoso*
*porque caminarán, oh Señor,*
*en la Luz de tu rostro.*

*Salmo 89:15*

# *Introducción*

*Caminando con el Señor* es un libro para cualquiera que esté interesado en descubrir más acerca de una de las enseñanzas esenciales del Viajero Místico: los ejercicios espirituales.

El libro es una recopilación de citas de lo que John-Roger ha compartido tan generosamente con nosotros en el transcurso de los años y está diseñado para ser leído por cualquier estudiante del MSIA, sin importar cuánto tiempo haya estado estudiando las enseñanzas. Contiene información y técnicas específicas así como guía y palabras de aliento. Tal vez quieras leerlo de corrido, o quizás quieras hojearlo de vez en cuando como fuente de inspiración, particularmente antes de hacer tus ejercicios espirituales.

Una pregunta que comúnmente hacen las personas nuevas en el MSIA es: "¿Por dónde empiezo si quiero hacer ejercicios espirituales?". Con frecuencia J-R nos ha dicho que "la única forma incorrecta de hacer los ejercicios espirituales es no hacerlos", así que no hay reglas, ni rituales, ni posturas necesarias para iniciar tu práctica. Fundamentalmente, los ejercicios espirituales son una acción del corazón en la cual el enfoque es de devoción y de clara intención de conocer al Espíritu o a Dios de una manera más profunda.

Para aquellas personas que quieran tener alguna forma de metodología para poder iniciar sus ejercicios espirituales, vamos a dar un procedimiento con una secuencia de varios pasos, como sugerencia para hacer quince minutos de ejercicios espirituales. El capítulo 3 titulado "Preparación y práctica", proporciona más información.

1. Encuentra un lugar tranquilo, con luz tenue y una silla cómoda para sentarte. Es mejor no escuchar música mientras haces tus ejercicios espirituales (aun cuando está bien escuchar música mientras te preparas para iniciarlos).

2. En lo posible siéntate derecho y cierra los ojos físicos.
3. Invoca la Luz para los más altos fines y pide la protección y la guía del Viajero Místico durante tus ejercicios espirituales.
4. Entona el HU (jiu) o el Ani Hu (anai jiu), que son nombres sagrados de Dios. Es preferible hacerlo internamente (en silencio).
5. Mientras estés cantando enfoca tu atención en el área cercana al centro de la cabeza, directamente detrás de la frente. En ese lugar reside el Alma y ahí se acumula su energía.
6. Después de haber cantado durante cinco minutos, detente y escucha en tu interior. Busca escuchar la Corriente del Sonido que es muy sutil. Es posible que la escuches la primera vez que lo hagas, o puede tomar años de práctica. Es un asunto muy individual. (Mira el Gráfico de los Reinos en la página 132; en ella encontrarás una lista de los sonidos de cada reino).
7. Si descubres que tu mente se distrajo y perdiste la concentración para escuchar, puedes enfocar la mente cantando nuevamente.
8. Después de haber escuchado durante cinco minutos, puedes seguir escuchando y observando en tu interior o volver a cantar el tono. Por supuesto que los tiempos son aproximados. La idea en los ejercicios espirituales es ocupar el tiempo tanto cantando como escuchando.
9. Si ves que el color violeta viene del lado derecho o del centro de tu cabeza, síguelo internamente porque ésa es una forma que el Viajero Místico toma frecuentemente. Si el color (o cualquier otra forma) viene del lado izquierdo, te aconsejamos no seguirlo porque con frecuencia se trata de una influencia negativa. (Todo esto se aplica a ver internamente).

10. Después de aproximadamente 5 minutos, abre los ojos. Si quieres puedes mover los dedos de las manos y de los pies para traer de nuevo la energía a tu cuerpo físico. Y de esta manera terminas tu sesión de quince minutos de ejercicios espirituales.

Mediante la práctica diaria, puedes agregar gradualmente más minutos hasta que alcances las dos horas diarias que se recomiendan. Para períodos más prolongados de ejercicios espirituales, puedes incrementar a quince minutos los intervalos destinados a cantar y a escuchar. Por ejemplo, en una sesión de una hora de ejercicios espirituales puedes cantar durante quince minutos, escuchar quince minutos y luego repetir el ciclo de cantar y escuchar una vez más.

Todo lo anterior es una guía y es importante recordar que la única manera incorrecta de hacer los ejercicios espirituales es no hacerlos. Así que puedes experimentar al hacerlos, utilizando aquello que te funcione en un momento en particular sin apegarte a ninguna forma determinada. Y, de nuevo, enfócate en hacer tus ejercicios espirituales con tanto amor y devoción hacia Dios como te sea posible.

Si algunas de las palabras de este libro te son poco familiares, puedes encontrar su significado en un pequeño glosario que aparece al final.

Como nota personal, quisiera terminar con una cita de John-Roger, quien para mí es siempre el pragmatista número uno: "¡Cómo desearía que pudieras hacer tus ejercicios espirituales de la misma manera en que te involucras en tus fantasías y en tus formas de pensamiento! Estarías inmediatamente en el reino del Alma".

Disfruta de tus caminatas con el Señor.

Paul Kaye
Septiembre 1991

*En el principio era el Verbo*
*y el Verbo estaba en Dios*
*y el Verbo era Dios.*

*Juan 1:1*

*Esas palabras que escuchas no son mías, pertenecen a mi Padre, quien me envió.*

*Juan 14:24*

# 1

# *¿Por qué Ejercicios Espirituales?*

Enseño lo que Dios enseñó: ejercicios espirituales. Esto no es mío. No es nuevo. Es tan antiguo como los días más remotos. Es tan antiguo como Dios. Y es el método de Dios lo que se está practicando. Todos los que están en esta línea de Viajeros lo han hecho de la misma manera.

De hecho hay millones –me aventuraría a decir miles de millones, billones y quizás trillones– de Almas que han trascendido la Conciencia del Alma y se han elevado aún más. Ahora mismo existen un poco más de cinco mil millones de personas en el planeta, así que estamos hablando de una manera extraordinaria y exitosa de hacerlo. Y hay más éxitos que fracasos.

Es un aprendizaje natural. No hay nada de difícil en cuanto a sentarse, cerrar tus ojos, cantar el nombre de Dios y seguirlo hacia tu interior para ver hacia dónde te lleva. No hay nada tan simple y tan sencillo. Pero no es simplista, porque tu propia mente, tus emociones y tu ego pueden ser muy engañosos.

La gente me pregunta: "¿Quién inventa estos tonos que cantamos?". Ésa es una buena pregunta. Todas las cosas en este planeta han sido inventadas. Todas. Tu nombre es ficticio, pero cuando te nombramos dices: "¿Qué?". Los nombres de mis perros también son ficticios, pero cuando los llamo ellos vienen. Yo pude haberle puesto cualquier otro nombre a mis perros, siempre y cuando los hubiese energizado llamándolos, recompensándolos y dejándoles saber que eran sus nombres.

Estos nombres de Dios tienen frecuencias armónicas colocadas dentro de ellos. Si el nombre no es cargado, si no es puesto a vibrar, no importa qué nombre sea, no va a funcionar para ti. Podrías sentarte y cantar la palabra "uno, uno, uno", y eso produciría un estado de conciencia alterado, pero no produciría un estado espiritualizado, un estado de Trascendencia del Alma.

Así que estos nombres fueron creados en el principio, porque ¿cómo puedes decir el nombre de Dios, cuando el nombre de Dios no puede ser pronunciado? Pero la vibración del tono inducirá la armonía en el nombre de Dios.

Hacer ejercicios espirituales es ir adentro y vivir con Dios.

Este camino, esta ruta de la Trascendencia del Alma, no es para todo el mundo en este momento. Es para aquellos que tenían escrito en su frente, antes de la fundación del planeta, que éste sería su momento. Ellos pueden no presentarse en el tiempo previsto, pero la oportunidad no se les puede negar, ni por mí ni por nadie, porque quien estableció el tiempo somos nosotros, en unidad. Es por eso que ésta no es una jerarquía en la que J-R maneje nada. Es el Espíritu quien maneja todo.

Cuando tratas con las cosas espirituales, necesitas una manera de llegar al Espíritu. Nosotros te enseñamos un medio científico y repetitivo –denominado ejercicios espirituales– de cómo poder acceder al Espíritu.

Los ejercicios espirituales que hacemos no son realizados por el hombre, porque el hombre no puede hacerlos. Son hechos por una forma más elevada y diseñados por una forma más elevada, y esa forma más elevada es la que vela por que se lleven a cabo.

Progresamos aun cuando no hagamos nada. Bueno, entonces ¿quién lo está haciendo? La forma más elevada. No tenemos los recursos necesarios aquí para salir del planeta sin la conexión al Sonido de Dios. No los tenemos dentro de nosotros como individuos. A muchas personas les gustaría creer que sí, pero, ¿qué pasa? Caen y caen y caen.

Todos están recorriendo este camino. La razón por la cual lo recorremos es porque estamos separados de eso que es el Bienamado, el Preciado, de eso que es nuestro ser verdadero. Estamos enredados en la personalidad. Estamos enredados en cuerpos y sexo, y en dinero y en todas esas cosas externas que nos hacen sentir inútiles

y vacíos, porque no llenan nada. Fomentan el sentido falso del ser.

Sí, se te puede hacer feliz. Si te doy mil dólares, te pones muy feliz. Entonces vas y compras cosas, pero no te alcanza para pagarlas, así que te sientes miserable.

Pero el amor y el regocijo del corazón son dones que irradian eternamente, son cosas que tienen que continuar por siempre. No mires allá fuera, excepto como un reflector sobre ti mismo. Y si tienes que mirar allá fuera, entonces mira a través de los ojos del Maestro. Mira la belleza de Dios en todas las cosas. Está allí. Siempre ha estado allí.

¿Has escuchado el viejo cuento sobre la persona que era exitosa porque trabajaba en la noche mientras todos los demás dormían? Un pequeño viaje del Alma recorre un largo trecho. Ése es el sendero interno.

Cuando cantas el nombre de Dios en cada uno de los reinos (tu tono iniciatorio), estás invocando al Dios de ese reino quien entonces se da vuelta, entra en contacto con la vibración de su propio nombre y te jala hacia arriba. Las personas a menudo sienten el tirón dentro de su cuerpo, al ser jaladas desde su cuerpo físico hacia su cuerpo espiritual, o su Alma.

La Conciencia del Viajero viaja contigo en cada reino del Espíritu. El Viajero es el guía en ese reino y ya se encuentra allí, así que debes aprender a amar al Viajero en todos los reinos para poder atravesarlos. Al hacerlo, aprendes a amarte porque el Viajero está contigo y eres tú mismo. Todavía no tienes todas las llaves del conocimiento para saber lo que es eso, pero las estás obteniendo al ascender.

En el trabajo que hacemos en el Espíritu con los ejercicios espirituales, nos estamos disparando lejos de acá hacia un blanco. Luego, al movernos hacia ese lugar que ya hemos alistado con nuestra preparación y nuestra devoción, aparece el Espíritu.

Nos trasladamos a ese lugar en nuestro propio cronograma. Ahora bien, un atajo en el tiempo dice que al hacer ejercicios espirituales y entrar en la presencia de nuestro propio Espíritu y en la presencia de Cristo y de Dios, y de todos esos nobles ideales, no tenemos que funcionar con un cronograma, sino que funcionamos en la inmediatez de todo. Y se hace presente en ese instante. No sé por qué motivo lo hace, pero simplemente lo hace: una y otra y otra vez.

Lo ha estado haciendo por miles de años directamente a través de esta línea de "Viajeros", hasta convertirse en una ciencia del Alma o en una espiritualidad práctica. Podemos enseñar con la certeza y la convicción de que así como dices "dos más dos son cuatro", y puedes demostrarlo con objetos, podemos decirte lo práctico de los ejercicios espirituales. Y al ordenar esos objetos para demostrarlo –mientras cantas los nombres de Dios– eso ocurre. Simplemente lo hace. Pero no lo hace en nuestros parámetros de tiempo. Ten eso muy claro.

Adivina cómo llegas a Dios. Haciendo ejercicios espirituales. Cantar tu tono construye un puente hacia los niveles más elevados. Es un puente dorado y lo construyes con cada tono que cantas. Entonces atraviesas el puente desde el plano físico hasta el astral, después al causal, al mental, al etérico y directo hasta el Alma y el corazón de Dios.

Tú construyes este puente dorado de conciencia. Únicamente la realeza puede caminar por el puente. Nadie más puede hacerlo. Eso quiere decir que tienes que elevarte a través de tu propio esfuerzo y sacarte del pantano y del fango de una conciencia descendente. Tienes que elevar tu conciencia y hacer contacto con el gozo que está en tu corazón y en tu Alma.

*El Espíritu es quien da la vida.*
*La carne de nada sirve.*
*Las palabras que yo os he dicho,*
*Espíritu y vida son.*

*Juan 6:63*

# 2

# *¿Cuál es el Valor de Hacer E.E.'s?*

P: J-R, si hubiera alguna cosa que me pudieras decir para ayudarme a llegar a Dios, ¿qué dirías?

J-R: Ejercicios Espirituales.

Si necesitamos veinticinco afirmaciones o pensamientos buenos para cancelar uno negativo, ¿es posible que la gracia o los ejercicios espirituales entren en este esquema y ayuden? Sí. Por eso hacemos ejercicios espirituales. Por eso siempre les estoy diciendo a las personas que hagan ejercicios espirituales. ¿Por qué? Porque funcionan. Por eso son tan maravillosos.

La ventaja más hermosa de estar en la forma física es que dentro de esta forma corporal están el Alma, la mente, las emociones, la imaginación y el cuerpo, todos intactos en un solo lugar a través del espacio y el tiempo. Y realmente aquéllos que han emprendido las disciplinas espirituales, los ejercicios espirituales, han notado que cuando enfocan la mente por medio

de un mantra, las emociones a través del amor, la imaginación por medio de una visión de completación y el cuerpo físico por medio de la acción, los canales se abren para que el Alma manifieste su energía hasta el nivel físico.

El trabajo del Viajero es aquello que corresponde a tu trabajo en tu interior, porque tú también eres el Viajero. Así que no se requiere de mi cuerpo físico para decirte eso. Se requiere que hagas tus ejercicios espirituales, que te sintonices con eso y descubras: "Dios mío, yo también soy esto". Y tendrás la misma información que yo tengo. Luego, dependerá de tu nivel de amorosidad el cómo la puedas utilizar.

Enseñamos los ejercicios espirituales como un medio para que surja una disciplina interna que te alinee. Pasas más allá de todo lo que este mundo te pueda ofrecer: tu personalidad, la personalidad de otras personas, las posesiones, la riqueza,

el encanto, las locuras, las depresiones, las ilusiones, todo eso. Cuando pasas más allá de esos niveles, algo asombroso empieza a ocurrir: empieza a aparecer dentro de ti una libertad dinámica.

Eso puede ser maravilloso, pero no caigas en la trampa de hacer que la libertad se convierta en la meta. No es la meta porque no hay meta. Si haces ejercicios espirituales durante veinte años para ser libre, te puedes encontrar veinte años después aún cuestionándote: "¿Por qué no soy libre?". Si haces ejercicios espirituales para ser disciplinado, te puedes encontrar preguntándote por qué no has logrado la disciplina. Esas cosas son resultados colaterales de los ejercicios espirituales y no la razón para entonar los nombres sagrados de Dios. La razón para hacer ejercicios espirituales es aprender a estar consciente de los reinos espirituales mientras estás consciente aquí.

Muy a menudo, el valor de hacer ejercicios espirituales no se encuentra en el momento en que los estás haciendo. Es como cuando corres para hacer ejercicio: obtienes los beneficios después de que has corrido.

De la misma manera, a veces obtienes los beneficios de los ejercicios espirituales mucho después de que ellos se han terminado.

❦

¿Así que para qué estamos trabajando? ¿Por qué queremos meternos en esto? Para cumplir el ideal que ya somos. ¿Cómo sabremos que hemos alcanzado el ideal? Porque habrá equilibrio perfecto. Tendremos un ritmo, una cooperación y una coordinación perfectos y ése es el sonido de Dios. Ése es el sonido de todas las cosas. Toda la humanidad camina al ritmo del latido del corazón de Dios. Todo camina en ese sonido. No nos podemos salir de él. Nuestro problema es que creemos que estamos fuera de él, o nos sentimos fuera de él. Y ésas son las traiciones de nuestra propia personalidad/ego.

❦

A través de los ejercicios espirituales creas un canal, una abertura, un túnel a través del cual el Espíritu te puede transmitir su sabiduría. Al practicar tus ejercicios espirituales acortas el tiempo de conciencia entre el nivel intuitivo (conciencia) y el nivel mental (reconocimiento). Mientras más corto sea ese tiempo, más parecerá que tus pensamientos se han alineado con la sabiduría espiritual.

Es como si apareciera un conocimiento espontáneo, y de cierta manera así es, pero aparece como resultado de la práctica y del esfuerzo consciente de alinear la conciencia espiritual con el proceso mental y físico.

Con la práctica, puedes acortar el tiempo que se requiere para ir desde los niveles inferiores de conciencia a la conciencia espiritual. Cuando eres capaz de integrar todo esto vives de una manera plena en todos los niveles, simultánea y espontáneamente. Al accederla, eres capaz de resolver rápidamente los dilemas del nivel físico. Y puedes trabajar ese nivel de conocimiento que está presente contigo.

Los ejercicios espirituales son una clave formidable. Quizás no resuelvan nada para ti, pero te dan la altura para ver más claramente, y al ver con mayor claridad, con frecuencia la solución aparece.

Uno de los valores de los ejercicios espirituales es que te dan la oportunidad de sintonizarte con el Espíritu que está dentro de ti y darte cuenta, una vez más, del amor que se te extiende por medio del Cristo. Todo lo que tienes que hacer es seguir la expresión amorosa de regreso al corazón de Dios, tu hogar en el Espíritu.

El valor de los ejercicios espirituales es que te familiarices con el Espíritu, de modo que puedas reemplazar la familiaridad de las distracciones, de las actividades y de la conmoción del mundo por la familiaridad del Espíritu que está en tu interior. Has comprobado una y otra vez que no dejarás lo familiar por lo desconocido; es demasiado aterrador. Así que trabajamos con aquellos patrones de comportamiento comprobados, creando una familiaridad nueva para que puedas acceder a ello.

Cuando has establecido la familiaridad con el Espíritu, la transición de este nivel al siguiente es fácil. En algún momento simplemente dejarás ir el mundo y la realidad física se desprenderá de ti. Te darás cuenta de que tu cuerpo físico ya no está presente y en la perfección de la realidad espiritual, no importará mucho si regresas a este mundo físico o si continúas tu camino de desarrollo en los otros niveles.

A menudo le preguntamos al Viajero: "¿Estoy listo para mi próxima iniciación, y si no, qué puedo hacer para llegar a ella? ¿Qué tengo que hacer?", y la respuesta siempre ha sido: "Haz ejercicios espirituales". Ésa siempre ha sido la respuesta. Nunca ha cambiado.

Primero: habla siempre usando palabras bondadosas. ¡Siempre! Segundo: enseña siempre con el ejemplo. Y si has hecho un compromiso de hacer ejercicios espirituales y los haces, eso es disciplina. Parte de este poder interno puede entonces transferirse a esas otras acciones. Y eso es lo único que se transfiere al hacer ejercicios espirituales: la habilidad de la disciplina y la capacidad para enfocar tu mente y sostenerla hasta lograr aquello que buscas.

Suelo decirle a las personas: "¿Por qué simplemente no te quedas sentado hasta que superes lo que sea que te domina por dentro cuando haces ejercicios espirituales, porque no sólo te domina en los ejercicios espirituales sino en toda otra relación?".

Así que durante el tiempo que estés sentado para meditar, para hacer ejercicios espirituales, ése es el momento de enjaular a ese "diablillo" que te jala, y no permitirle que se salga con la suya. Comprende que no te maneja únicamente en los ejercicios espirituales, te controla a diestra y siniestra en diversos momentos.

Ahora bien, puede que yo sea uno de los necios, porque nunca he dicho: "Dios mío, enjaula al diablillo", sino: "Dios mío, dame la fortaleza para manejar al diablillo". Así

que el mío nunca ha sido enjaulado, permanece libre. Pero tengo la fortaleza de dejarlo correr en libertad y no dejar que él me corretee a mí.

La forma más efectiva de apoyarme a mí es que cada persona haga ejercicios espirituales y valide su propia conciencia espiritual. Una vez que hayas hecho eso, serás guiado por ese espíritu interno, llamado quien tú eres, tú mismo, hacia el comportamiento que requiere la situación en la cual estás. Y, por lo tanto, estarás ayudando a todos los seres del planeta en ese preciso momento.

La única razón de hacer ejercicios espirituales es para que no seas engañado por mí o nadie más; debes hacerlos de modo que puedas descubrir por ti mismo de qué estamos hablando. Si te hablo de algo que ocurre en los mundos interiores y no estás haciendo tus ejercicios espirituales, no estás yendo hacia dentro para comprobar si es así, entonces estás siendo un tonto y probablemente yo no me sienta cómodo teniéndote cerca. Posiblemente diré: "Vete a otro lugar", porque me vas a importunar con todas las preguntas que podrías responder tú mismo con sólo ir adentro y mirar. Así que los ejercicios espirituales son un método para que

descubras por ti mismo la verdad de cualquier cosa que te digamos.

Una de las cosas por las cuales la mayoría de nosotros hace ejercicios espirituales es para tener un mayor sentido de equilibrio emocional, mental y físico aquí en el mundo, para que podamos ver a nuestro cónyuge, jefe, hijos, o vecinos y decir: "Hola, ¿cómo estás?", y que esa pregunta transmita nuestro cariño.

Si quieres apresurarte para obtener tu siguiente tono, haz más ejercicios espirituales. Entonces el Espíritu en ti se fortalece y empieza a influenciar a estos niveles. Al influenciarlos, empieza a despejarlos más rápidamente.

¿Cuál es el valor de los ejercicios espirituales? El valor está en el resultado. Los ejercicios espirituales no son la meta. Son el medio para lograr la meta. La meta es la conciencia del Alma y la conciencia de Dios.

*Señor, ¿a quién iremos?*
*Tú tienes la palabra de la vida eterna.*

*Juan 6:68*

3

# *Preparación y Práctica*

Todos los días tómate el tiempo para entonar el nombre del Señor. Date el tiempo para estar contigo mismo, para sentarte en silencio y dejar que desaparezcan las distracciones y las preocupaciones del mundo. Si no te parece natural, recuerda que no hay nadie que haya nacido en este planeta que tenga un gusto natural por sentarse y ejercitar la disciplina de esta manera. No es natural. Es un gusto que adquieres al practicar y hacerlo. En la medida en que lo haces, te familiarizas con ello y entonces se vuelve natural.

Puedes pedir encontrar el lugar donde existe toda la realidad. Existe en ti. Para encontrarla, la clave es ir hacia dentro. Toma el tono y practícalo, practícalo, practícalo. Los ejercicios espirituales se vuelven una de las claves más importantes para la liberación espiritual en esta vida, mientras sigues estando en el cuerpo físico.

¿Cómo llegamos a ese lugar interno donde existe toda la realidad? Llevando nuestra atención al lugar donde ella existe. Existe en lo que denominamos el área

del tercer ojo, que se encuentra justo arriba de los ojos y hacia atrás, aproximadamente al centro de la cabeza (si eres médico dirás que se encuentra donde se asienta la glándula pituitaria). Nos referimos a ese punto como la décima puerta. La octava y novena puertas son los dos ojos, y la décima puerta está arriba de ellos, invisible para este mundo. Nos sentamos a hacer ejercicios espirituales y enfocamos nuestra atención allí.

Una de las mejores posiciones para hacer ejercicios espirituales es aquélla en la que no te duermes y tampoco sientes ninguna irritación física. Vamos a ir al grano sobre lo que queremos decir con esto. Quiere decir que no te sientes presionado por el material de desecho del cuerpo. En otras palabras, ocúpate de todo eso antes de que te sientes y vayas hacia tus reinos internos. Si tienes tendencia a tener sed, pon un vaso con agua cerca. Si sientes como: "Vaya, parece que mi estómago está un poco vacío", dale algo para que neutralice el ácido y, por supuesto, si estás muy

satisfecho, tendrás la sensación de estar demasiado lleno.

Estamos hablando de la idea de ser egoísta cuando entras en tus propios niveles internos de conciencia, en tu propia conciencia interna. Esto significa que desconectas el teléfono para que nadie te llame y quizás tengas que poner un letrero en la puerta que diga: "No tocar el timbre ni golpear de tal a tal hora". De esta manera, la gente podrá cooperar contigo.

Puede parecer como una pérdida de tiempo decirte todo esto, pero cuando empieces a internarte allí, las fuerzas leales de la oposición empezarán a distraerte, especialmente cuando sientas que estás a punto de pasar a una nueva dimensión. Así que es bueno ocuparse del entorno físico.

Cuando hayas completado todo esto, es bueno sentarse en un cuarto cómodo, que no esté ni muy frío ni muy caluroso. Naturalmente, una vez que te has convertido en un maestro en hacer ejercicios espirituales, todas estas cosas, que en realidad son rituales, no son necesarias porque después de que aprendes a hacerlo no requieres del ritual. Así que es maravilloso

si puedes hacerlo sin el ritual, pero la mayoría de las personas han descubierto que tienen que ocuparse de esto para poder conseguir que sus niveles de conciencia funcionen en mayor unidad con el lugar hacia donde van.

Por supuesto, la dirección en la que vas es hacia dentro. Así que es bueno cerrar los ojos físicos para evitar las distracciones del mundo físico exterior y empezar a entrar en tu interior. Algunas personas dicen que sienten como si empezaran a caer. Otras que sienten como si la habitación donde están se redujera mientras que ellos parecen alejarse de allí. Y otros dicen que la habitación parece agrandarse y ellos se meten bien profundo en ella. Todos éstos son indicadores de que la conciencia se está moviendo en tu interior. En otras palabras, tu propio movimiento de conciencia interna está teniendo lugar conscientemente.

Mientras más adentro vayas, el reto es sólo observar sin tratar de controlar o de involucrarte en lo que estés viendo. Estás viendo el mundo interno que se encuentra dentro de ti.

Ya has tenido la experiencia de estar enamorado y tener un sentimiento cálido y especial por otro ser humano. Usa esa cualidad amorosa para realzar tus prácticas espirituales. Medita en el Espíritu de Dios como si fueras a ver a tu ser amado en los próximos dos o tres minutos. Ya conoces ese sentimiento. Utilízalo como un trampolín para conectarte con tu amor por Dios. Coloca ese sentimiento de amor y devoción en tu interior; enseguida medita en Dios. Puedes encontrar a Dios de la misma manera en que encontraste a tu ser amado en el nivel físico.

En ocasiones, cuando las personas hacen ejercicios espirituales sienten algo parecido al dolor de las descargas eléctricas. Las "descargas" están despejando bloqueos de energía. Este tipo de sensación puede ocurrir también cuando el Alma jala energía del Alma, del cuerpo. Esto puede tener efectos dolorosos cuando el Alma ha estado apegada a través del deseo, por falta de uso o por heridas físicas.

Los ejercicios espirituales tratan con tu ser total, con todo lo que haces o dejas de hacer. Así que no hay nada de qué avergonzarse, sentirse incómodo o extraño, o que te haga exclamar: "¡Dios mío!". Simplemente olvida esa tontería y realiza la práctica interna. La única clave es ir hacia adentro, hacia adentro, hacia adentro.

¿Cómo sabes la diferencia entre viajar en los reinos internos y los externos? Cuando estás en los reinos externos, el Viajero Místico está contigo. Cuando estás en los reinos internos, puedes estar allí solo.

En última instancia, somos nuestro propio y único consejero. En este mundo nos vemos a nosotros mismos principalmente por reflejo. Así que miramos hacia afuera buscando el reflejo en la tierra del reflejo y vemos a las personas porque ellas reflejan la Luz.

Pero en nuestro interior, el ojo se ve a sí mismo al ser singular, al enfocarse.

Entonces se convierte en eso y lo sabe porque es eso. No es un ensimismamiento sino una unidad absoluta. Y, sin embargo, la individualidad se mantiene a sí misma porque hemos trabajado para tener el derecho de ser co-creadores con el Dios Supremo, el Dios de todos los Dioses, el Espíritu Dios. No la personalidad-Dios de ira e indignación; ése es un Dios bueno para mantener a las personas en línea. No el Jesús que limpió los templos, o el Jesús de cabello corto o largo. No. Estamos hablando de ese Jesús que tenía al hijo de Dios residiendo a través de todo él. El Bienamado. Ése que podía ser todas las cosas y, aún así, mantener su propia identidad. Y esa es tu promesa espiritual.

Dios te recompensará abiertamente por lo que hagas en silencio. Quizás nadie lo vea, pero abiertamente en tu interior serás recompensado con la fortaleza y la satisfacción de lo que has hecho.

Date el tiempo para ir adentro, a tu propio espacio de quietud. Nadie en la casa necesita saber que estás haciendo tus

ejercicios espirituales. Puedes tener la televisión encendida, mirarla con tus ojos y estar viajando en el Alma. Puedes estar tendido calladamente en la cama y cantar el HU o tu tono iniciatorio, y quien esté acostado junto a ti no necesita saber lo que estás haciendo.

Si te sientas en un rincón y te pones cómodo y vas hacia adentro y emprendes una búsqueda espiritual, los resultados dependerán del método que elijas para viajar internamente. Si te quedas en la fantasía, tendrás resultados de fantasía. ¿Te das cuenta? Si eliges sentarte y desmenuzar cosas viejas, tendrás resultados disgregados.

Así que toma el método y el medio de mayor elevación para ti y ánclate en eso: el Nombre de Dios, si quieres. Invoca ese nombre dentro de ti y al hacerlo, te fortaleces internamente y te elevas hasta que tomas la mano de Dios. Dices: "Dios".

Y puede que Él conteste: "Si, aquí estoy y siempre lo he estado. Te tomó mucho tiempo llegar hasta aquí". Tú dices: "Bueno, las primeras mil veces que te

llamé no respondiste, así que pensé que no estabas; me fui y he vivido dos mil vidas en aquel lugar", y Dios puede decir: "Mira, tontito, tengo como cinco mil millones de personas viviendo en este planeta, y además, sólo Dios sabe cuántos más en otros planetas, y de ti depende elevarte hasta un nivel determinado".

Muchas personas han estado haciendo ejercicios espirituales desde el ego humano, lo cual está bien. Quiero decir, que mientras los hagas, eso es lo que cuenta.

Así que te vas y te sientas a hacer ejercicios espirituales. Tomas un vaso de agua y te encargas de todas tus comezones y rasquiñas y te tranquilizas. Es importante que estés bien relajado para que puedas hacer ejercicios espirituales realmente buenos. De verdad lo relajas todo. Escuchas una cinta o alguna cosa porque es conveniente que realmente estés bien *relajado*. Cierras tus ojos y te duermes. ¿Estás haciendo

ejercicios espirituales? Estás durmiendo. Tu intención no era la trascendencia del Alma. *Tu intención era relajarte.*

La disciplina de la sintonización espiritual a través de los ejercicios espirituales no es una restricción, sino una afirmación de tu capacidad de sentarte y mantener un enfoque positivo. En los ejercicios espirituales aprendes lo que estás creando y cómo lo estás creando. Aprendes a observar todo lo que piensas o haces. Aprendes a concretar la energía del Espíritu dentro de ti y a convertirte en un verdadero canal de energía y equilibrio armonioso. Una vez que has aprendido la disciplina del Espíritu, la libertad aparece espontáneamente. El gozo aparece espontáneamente. Y la amorosidad está presente por entero.

¿Entiendes la idea de que los ejercicios espirituales también implican mucha diversión, gozo y elevación? Su premisa es la elevación. El resultado final aquí es la

elevación, el gozo y la expansión. El resultado final es ser-uno-con Dios.

*Regocijaos siempre.*
*Orad sin cesar.*

*Tesalonicenses 5:16-17*

# 4

# *¿Cuándo Debería Hacer E.E.'s?*

Yo experimentaría con los ejercicios espirituales. Sé que uno de los mejores momentos para hacer ejercicios espirituales es después de haber dormido muy bien en la noche. Te levantas y haces algo de ejercicio físico. Entonces te sientas a hacer ejercicios espirituales. Tu cuerpo va a estar despierto y no querrá irse a dormir.

También sé que entre las dos y las cuatro de la mañana el campo magnético del planeta está más tranquilo en todas partes. Me refiero a las dos de la mañana donde quiera que estés: Los Angeles, Europa o Nueva York. En ese momento, el campo magnético está en mayor silencio y al hacer ejercicios espirituales a esa hora, es más fácil abrirse camino a través del campo magnético del planeta.

A menudo estoy despierto en casa entre las dos y las cuatro de la mañana. Puedo estar sentado en silencio en una silla, puedo estar leyendo correspondencia, mirando televisión, haciendo algo, pero ya estoy "afuera", en la Trascendencia del Alma.

Si despiertas en la noche y tienes mucha energía, las dos de la mañana puede ser un muy buen momento para hacer ejercicios espirituales y permanecer en una conciencia despierta. Consumes la adrenalina manteniéndote despierto. No leas, tampoco mires televisión, ni escuches música. Ve hacia adentro y escucha la música de Dios y mira lo que está ocurriendo en tus mundos internos. Es un momento maravilloso. Luego, puedes usar esa energía permaneciendo consciente de ella y se consumirá en tu interior. Incluso puedes perder peso simplemente al consumir la energía durante la noche.

Cuando te oigas decir que estás muy cansado para hacer ejercicios espirituales, en lugar de irte a la cama, haz ejercicios espirituales. Carga la conciencia superior hasta que esté tan cargada que empiece a descargar lo que sobre en tu cuerpo como energía disponible. De esta manera tendrás la energía que necesitas para sostenerte en el trabajo que haces en el Espíritu.

*Porque Dios da*
*el Espíritu sin límites.*

*Juan 3:34*

# 5

# *¿Por cuánto Tiempo Hago E.E.'s?*

Hacer dos horas de ejercicios espirituales es reamente un buen criterio, pero convertirnos en ejercicios espirituales vivientes se vuelve un criterio aún mejor. ¡Muchísimo mejor!

Si te tomaras cinco minutos por semana, cinco minutos "honestos", y te sentaras y dijeras: "Este tiempo es entre el Bienamado y yo"; sólo cinco minutos donde dijeras: "Bienamado, te doy cinco minutos para que hagas lo que quieras, son tuyos", y si hicieras esto sin condiciones y con la actitud de que si el Bienamado no hace nada, está bien, con esos cinco minutos semanales podrías iniciar la evolución en tu vida. ¿Qué tal cinco minutos diarios? ¡Santo Dios! Realmente te pondrías en movimiento. Cinco minutos al día, treinta y cinco minutos a la semana. No va a pasar mucho tiempo antes de que tengas lo que ya eres: una parte de la conciencia de Dios.

Utilizamos un tono, un tono espiritual que viene de un reino de Luz elevado. Empezamos repitiendo el tono una y otra vez, parecido a como decir tu nombre. Y al repetirlo, debido a la naturaleza del tono y a la naturaleza de la conciencia mística, este empieza a arraigarse dentro de ti. Es el ejercicio de mover la conciencia, y puedes hacerlo en cualquier lugar, en uno o dos minutos, o media hora, en cualquier momento en que puedas tomarte ese tiempo.

Incluso cinco minutos de devoción a los ejercicios espirituales pueden equivaler a semanas de repetición mecánica. Estamos hablando de ponerte en las manos de Dios y de caminar de la mano del Señor. Permite que esa devoción de amor se derrame a través de ti sobre todo aquello con lo que tengas que ver, y estarás bien.

La espiritualidad no se puede enseñar. Es algo que captas si eres lo suficientemente afortunado. Puedes alcanzarla si te

presentas un número suficiente de veces y el tiempo necesario en la línea de energía.

La esencia es extremadamente sutil. Creo que la mayoría de ustedes ha tenido la experiencia de ver el sol entrar por la ventana, y luego ver las partículas de polvo en el aire; algunas personas las denominan rayos de sol. Eso es bastante sutil. Si no vieras la luz del sol entrar en la habitación, podrías no ver los rayos de sol aun cuando supieras que deberían estar allí. Entonces, si pusieras una bolsa abierta donde dan esos rayos de sol, ¿cuánto tiempo crees que tomaría para que las partículas de polvo llenaran la bolsa? Cuando estás trabajando con la energía espiritual es aún más sutil que eso.

Diciéndolo de otra manera: se requiere de un montón enorme de gasolina espiritual para llenar el tanque: una tremenda cantidad. Este proceso de ejercicios espirituales es parecido a ir a una estación de servicio a poner gasolina en el automóvil. Mientras estás cantando tu tono, en esencia estás llenando el tanque, agregándole aceite al motor, revisando la batería, lavando los vidrios, viendo que los neumáticos

tengan aire. Todas estas necesidades están siendo atendidas. Así que hay mucha actividad durante los ejercicios espirituales. La mente suele ir de aquí para allá, las emociones están por allá afuera y tú puedes pensar: "No estoy yendo a ninguna parte". Estás llenando el tanque con gasolina, limpiando los vidrios, revisando la batería, etc. No es muy frecuente que en el proceso de hacer ejercicios espirituales viajes conscientemente en el Alma. Pero en la noche, cuando te vas a dormir, aceleramos el motor y viajamos. Entonces, te puedes despertar por la mañana encontrándote casi sin gasolina. Piensas: "¿Qué pasó?". Lo que pasó es que estuvimos utilizando tu energía, tu "gasolina" para movernos y viajar.

Podrías pensar: "Difícilmente puedo levantarme de la cama". Llena el tanque de gasolina. ¿Qué hago? Empieza a cantar nuevamente.

Dices: "¿Tenía mi tanque lleno de combustible antes de irme a la cama anoche?". No, tenías como tres octavos de tanque, así que únicamente te pudimos llevar hasta un cierto punto porque teníamos que dejar

suficiente gasolina para que pudieras levantarte en la mañana.

"¿Cómo lleno el tanque?". Canta veinticuatro horas al día. Canta continuamente. Llena tu tanque con combustible continuamente. ¿No es eso lo más inteligente de hacer?

A veces, no tienes que sentarte durante dos horas a hacer ejercicios espirituales. Si haces quince minutos muy bien hechos, puede ser suficiente para una semana. Pero tienes que estar allá arriba bien alto.

Algunas personas se incomodan al pensar en hacer dos horas de ejercicios espirituales. Puedes comenzar con diez minutos diarios e ir incrementando gradualmente el tiempo de una manera cómoda para ti, hasta que llegues a las dos horas. ¿Cuánto toma eso? Depende de ti y no hay enjuiciamiento alguno; lo único de verdadero valor es que hagas el esfuerzo de repetir tu

tono con una conciencia amorosa. El amor es la clave. La amorosidad es la respuesta.

Un HU entonado con devoción vale por trescientos grabados en una cinta. Una entonación de tu tono con devoción vale por cien cantados mecánicamente.

No cantes como un gesto que se repite de memoria, sino como una expresión nueva cada vez. No lleves la cuenta de las veces que cantaste el nombre del Señor durante sesenta minutos. Eso es historia, ya fue. Haz que cada minuto sea nuevo, que cada segundo sea algo que acaba de crearse para que despiertes en Dios.

*El que está en ti*
*es más grande*
*que el que está en el mundo.*

*1 Juan 4:4*

# 6

# *¿Dónde Debo Enfocar mi Atención?*

Los centros del cuerpo son bien interesantes cuando tratamos con el canto de los tonos sagrados. Cuando estamos cantando, tenemos que desconectar nuestra conciencia completa del nivel físico. Ahora bien, ¿cómo tenemos conciencia del nivel físico? Bueno, tenemos dos ojos, dos oídos, dos orificios nasales, una boca, un recto y un órgano reproductor. Estos son los nueve niveles de conciencia (las nueve puertas) que nos traen de regreso al nivel físico.

Así que tan rápido como podamos, debemos retirar nuestra conciencia de nuestro sistema de eliminación, de nuestro sistema reproductor y de los órganos sensoriales del mundo. Elevamos nuestra conciencia hasta lo que denominamos el ojo espiritual, el tercer ojo, la décima puerta, el tisra til. Usualmente ése es el lugar donde reside el Alma en el cuerpo físico: entre los ojos, aproximadamente unos cinco centímetros directo hacia atrás. A veces se ve como un pequeño disco redondo y en ocasiones puede ser tan pequeño como una uña o tan grande como un universo.

El Alma tiene un potencial tan tremendo que puede llenar cada rincón, cada pequeña grieta y cada rendija en todos los universos. Llamamos a Dios La Gran Alma, ésa que puede hacer todas estas cosas. Mientras más nos adentramos en el Alma, más diremos: "Yo también hago eso", y será una declaración muy "verdadera".

Así que cuando estés trabajando para superar estos niveles inferiores, debes concentrar tu atención en el tercer ojo, la décima puerta. Allí es donde reside el maestro interno que espera por ti hasta que llegues a ese punto, y cuando lo alcances, tomarás conciencia de que el Viajero Místico está allí contigo.

Algunas de las cosas que nos mantienen en el nivel físico son los impulsos sexuales y las fantasías de ilusión y glamur; ellas nos hacen tomar conciencia de los niveles inferiores. Por supuesto que cuando empezamos con las cosas espirituales y comenzamos a enfocar nuestra atención hacia el interior, el único punto de referencia de validez que tendremos allí será lo que

denominamos el "Maestro Interno". Ése será un punto de referencia para ti.

Se suele ver como una luz violeta (algunos la ven de un tono azul profundo) o, en ocasiones, como una cruz o una estrella. Algunas personas lo describen como una luz destellante, y para otras personas tendrá la forma de un globo o glóbulo.

Cuando una persona concentra su atención al hacer ejercicios espirituales, está tomando toda la atención y energía de los nueve orificios inferiores del cuerpo y colocándola en el área del tercer ojo. Debido a la divinidad que somos, cuando concentramos toda esa energía, podemos pedir más fácilmente a la Conciencia Superior (o Alma) que se abra para que recibamos la Luz de Dios y el Sonido de Dios en estado puro, y pasar así más allá de la ilusión y el glamur, que son subproductos de la mente.

Esto no es difícil de hacer. Esto le sucede continuamente a las personas que han dicho conscientemente: "Trabajaré dentro del Movimiento del Sendero Interno del Alma. Y por supuesto que el Viajero Místico puede trabajar conmigo, si es para los más altos fines".

Cuando concentras tu atención en el tercer ojo, empiezas a contemplar lo que llamamos el Maestro Interno. Algunas personas ven la forma física del Viajero con bastante facilidad. Otras realmente no quieren verla, así que el Espíritu manifiesta lo que quieres ver y lo que funciona para ti porque realmente no importa la forma que tome.

La forma podría ser la de Jesucristo. O el Espíritu podría representar a un amigo cercano con quien te sientes cómodo, quizá porque fue él quien te introdujo al MSIA y te trajo a los seminarios. A lo mejor estuvo hablando contigo sobre esto durante un año. Si ese amigo era un iniciado de la Corriente del Sonido, tan pronto como empezaste a hablar con él, te extendió la conciencia del Maestro Interno (el Viajero Místico) y esta conciencia se estableció en ti. Pero si no te sentiste seguro con la Conciencia del Viajero en ese momento, la forma de tu amigo pudo haber sido utilizada internamente para que pudieras sentir bienestar.

Después de estar contemplando al Maestro Interno, algunas personas descubrirán que el mundo entero desaparece

físicamente. Estarán absoluta y totalmente inconscientes de cualquier cosa que ocurra aquí. Algunas personas se asustan con esto. (Puede que te preguntes cómo pueden asustarse si no están conscientes de ello. Bueno, es sorprendente ver lo que podemos hacer desde las respuestas inconscientes que hemos construido dentro de nosotros).

Si se asustan, se enfocarán de nuevo aquí y dirán: "No quiero seguir haciendo esto, no estoy obteniendo ningún resultado", y se encontraban justo al borde de la eternidad: sabiendo, teniendo y haciendo.

Una de las grandes leyes del universo dice: "Toda la vida proviene de Dios". Así que, ¿qué puede herirte? Nada. Una vez que tienes esta idea arraigada en ti –que esta vida es Dios y es tú– te impregnas de ella y te conviertes en lo que diríamos que es la Luz y el Sonido, o el Mesías (no el Mesías que es Jesucristo). En el momento en que atraviesas esa décima puerta hacia los mundos internos, te unes a sabiendas con el Viajero Místico y

viajas conscientemente a través de estos grandes reinos de conciencia.

Una parte del ojo espiritual o tercer ojo está involucrada con los mundos psíquicos. Así que cuando las personas dicen que quieren abrir su ojo espiritual para poder ver en los mundos psíquicos, están tratando con las dos terceras partes inferiores del ojo espiritual y no han llegado a la parte espiritual del ojo espiritual (el tercio superior de él). En su lugar, se han ido al aspecto psíquico del tercer ojo. Ahora, esto es complicado. Es la delgada línea divisoria entre encarnar de nuevo o ir hacia los reinos de Dios.

Cuando te duermes durante los ejercicios espirituales, dejas caer la atención que estaba en la parte superior del tercer ojo a un nivel inferior. Si lo observas cuando está ocurriendo, sentirás que el nivel de energía baja rápidamente dentro de ti. Cuando llegue a tu garganta, estarás dormido.

Respirar correctamente, inspirar suficiente aire, tener suficiente oxígeno en tu habitación y enfocarte en la parte superior del tercer ojo o en el chakra de la corona (la parte superior de la cabeza, así como sentarte derecho o estar de pie, te servirá para mantenerte despierto y alerta mientras haces tus ejercicios espirituales. Una vez que has aprendido la técnica de permanecer despierto, no es necesario que programes una adicción a ella. Cuando ya no la haces, la técnica se anula por sí misma.

Puede que te digas: "Estoy cansado de este proceso de soñar despierto. Voy a evitar caer en la ensoñación y voy a hacer mis ejercicios espirituales pase lo que pase". Y entonces te duermes. Luego me escribes y me preguntas: "¿Cómo puedo hacer mis ejercicios espirituales y permanecer despierto?".

Yo te contesto: "Ponte de pie".

Entonces, dices: "Pero J-R, yo estaba buscando una palabra mágica". Ésa es la palabra mágica: Ponte de pie. Ponte de pie en todos tus niveles internos. No te pongas

de pie sólo físicamente. Ponte de pie emocionalmente. Ponte de pie mentalmente y espiritualmente.

Muchos de ustedes que se duermen mientras hacen ejercicios espirituales, están empezando a programarse negativamente al decirse: "¡Oh, Dios! me voy a dormir nuevamente. No saco nada de esto". Eso es programar los ejercicios negativamente. Es mejor decir: "Me dormí esta vez. Quisiera estar más despierto, pero si esto es lo que necesito en este momento, lo haré. Y seguiré viviendo aquí y ahora, siempre y de todas las maneras posibles en el nivel del amor viviente".

Se requiere de mucha práctica retirar la conciencia de los órganos sexuales, de los órganos del gusto, del órgano del olfato, de los órganos del oído y de los órganos del tacto. Haz los ejercicios espirituales para aprovechar esa energía de modo que seas un maestro en las energías de tu vida.

Jesús dijo: “He vencido al mundo”. Él dominó todas las energías del cuerpo.

*Tierra, Tierra escucha, oh Tierra,*
*la palabra del Señor.*

*Jeremías 22:29*

# 7

# *Mirar Y Escuchar*

P: ¿Cómo puedo ver la cara de Dios cada vez que hago ejercicios espirituales?

J-R: Abre tus ojos espirituales.

Los ejercicios espirituales llevan tu Alma al Espíritu de Dios. Cuando hagas ejercicios espirituales no realices ningún ritual, porque el ritual no es necesariamente ejercicios espirituales. Sé flexible y mira hacia dónde se está moviendo la Corriente del Sonido y fluye con ella.

Después de llegar allí, abre tus ojos espirituales. Di: "Estoy abriendo mis ojos espirituales". Ellos no son como tus ojos físicos. En ocasiones todo lo que ves es blanco, porque todo es muy brillante después de abrir tus ojos espirituales. Es como si despertaras de un sueño físico y alguien te pusiera una linterna muy fuerte en los ojos; no puedes ver nada porque está muy brillante. De cualquier forma, la adaptación comienza a llevarse a cabo en el Espíritu y empiezas a distinguir en los reinos espirituales. Muchas veces, los ejercicios espirituales son sólo aprender a ver en el Espíritu.

Luego, abres los oídos espirituales para escuchar el Sonido. Haces esto porque podrías ver en el Espíritu y perderte allí por eternidades, pero si empiezas a seguir el Sonido, irás de regreso a Dios. De lo contrario, podrías simplemente recorrer "mundos sin fin". Conozco a personas que han estado allí extraviadas por miles de años y creen que saben lo que están haciendo.

El Espíritu te abrirá el ojo espiritual cuando estés verdaderamente listo para entrar en él. Tu trabajo es hacerte disponible para reconocerlo cuando esté abierto y entonces, como dice el viejo refrán, te sientas a los pies del Señor y miras a sus ojos todo el día, por si Él llegara a mirarte. Y esto requiere de mucha paciencia.

Hay todo un nivel de amor, de Luz, de Espíritu y de Dios que está más allá del velo físico del cuerpo y es muy dinámico. Tú dices: "¿Porqué no sé eso?". ¿Por qué no lo miras?

"¿Cómo lo miro?". Primero, elimina el velo del sufrimiento, de la angustia y de la culpa. Enseguida, tienes que sentirte merecedor de mirar. No tiene nada que ver con tu color, estatura, sexo, emociones, mente, la comida que comes o cualquier otra cosa. Es únicamente la capacidad de mirar, sólo mirar.

Dices: "¡Estoy mirando! ¡Estoy mirando!". No estás mirando, estás tensando toda tu postura. Así que te decimos que te relajes. Relaja tu conciencia. Cuando esa conciencia del ego se relaja, pasas más allá de él, hacia la parte que eres tú y entonces no importa mucho qué nivel sea éste. Realmente no importa.

En los ejercicios espirituales llegas a ese nivel donde escuchas el Sonido; lo escuchas en el oído derecho o en el centro. A veces, una buena manera de practicarlo es cerrando los oídos para no distraerte con los sonidos exteriores. O puedes ponerte tapones.

¿Cómo escuchas el Sonido? La mejor manera es concentrar tu atención en un

solo lugar para que te enfoques en la intención; luego, permite que la intención escuche el sonido. La intención escuchará y oirá. Normalmente lo oirás arriba del área del tercer ojo. Si lo escuchas en el oído izquierdo, las fuerzas negativas pueden estar manejándote. Pero si lo escuchas en el oído derecho o en el centro, estás escuchando el lado positivo del sonido. Algunas veces tienes que sacar el dedo o el tapón del oído izquierdo para dejar de escuchar ese lado y escuchar el Sonido en el lado derecho. Esas son cosas físicas que te ayudarán.

Pero la mejor manera es dirigir la atención hacia arriba para que escuches ese Sonido. Una vez que captas el Sonido (por ejemplo, si puedes escuchar el sonido de la campana), no lo persigas, porque tu mente lo puede dispersar y entonces no sabrás lo que estás escuchando. O si captas un sonido estruendoso como el de un tren que atraviesa una vía o un puente, ese sonido te hará saber que lo estás haciendo bien.

Cuando llegas arriba de esa área y empiezas a escuchar, estás por sobre tu destino kármico y lo ves como es, desde el principio de las dispensas hasta el verdadero

final. En ese momento descubres que estás por encima de él y que no tiene ningún efecto sobre ti, aun cuando siga faltándote una pierna. Tu actitud entonces es clara y en ese momento el Sonido te jala hacia arriba.

Ver está por encima de todo. Ni sentir, ni escuchar. Ver: la visión interna. Casi tienes que anhelar que tus ojos espirituales se abran, y se abren. No sucede físicamente como ver con nuestros ojos aquí, porque ésta es una visión física; no llega de la misma manera. También tienes que saber cómo buscar la visión y encontrarla. A veces son imágenes internas. Otras, signos arcaicos extraños y te puede tomar un mes bajarlos y juntarlos.

Una vez que empiezas a viajar, no necesitas seguir cantando. Es entonces cuando debes mantener tu conciencia abierta. Hay muchas formas de hacer eso: escuchando, mirando, sintiendo.

*Sécase la hierba,*
*la flor se marchita,*
*mas la palabra de nuestro Dios*
*permanece eternamente.*

*Isaías 40:8*

# 8

# *¿Qué Hago con Mi Mente y Mis Emociones?*

La razón de que hagamos ejercicios espirituales es porque cuando entramos en el Espíritu, conseguimos ver la dinámica de las emociones, de la mente y del subconsciente. Y cuando ellas comienzan a actuar podemos decir: "Ésas son las emociones. Ésa es la mente. Ése es el inconsciente". Entonces, podemos trabajar con eso y despejarlo o comprobar que tal vez no dure más de treinta segundos, así que simplemente lo dejamos ir y pasamos a otra cosa.

Verás, no puedes ver la superficie de la piscina cuando estás nadando en el fondo. Tienes que subir y salir de la piscina para verla. Y eso es lo que hacen los ejercicios espirituales: te llevan más arriba de ese campo de actividad para que lo puedas ver.

Mientras hacen ejercicios espirituales, muchas personas luchan con la idea de que no pueden aquietar o enfocar la mente. Sin embargo, muy pocas personas pueden mantener la mente fija. Por eso, mientras estás cantando, puedes comenzar a pensar

en otras cosas. Pero puedes pensar en otras cosas y aún así seguir cantando. Puedes hacerlo. Es algo mecánico. No dejes de cantar y no trates de controlar la mente. Simplemente deja que la mente haga lo que quiera y tú sigue cantando. La mente se está atrapando a sí misma lentamente.

Algunas veces, en los ejercicios espirituales experimentas un montón de parloteo mental. La mente corre de allá para acá y expresa todo tipo de cosas. Al sentarte y observar este proceso, a veces emerge una directriz clara. Tal vez sea la de ir a hablar con alguien sobre una dificultad. Tal vez sea quedarte en casa en vez de ir a una fiesta donde sabes que habrá muchas tentaciones. Tal vez sea cancelar la orden de compra de ese automóvil nuevo que realmente no puedes pagar. Requiere de mucho valor seguir esas directrices al salir de los ejercicios espirituales, porque es fácil para el ego reafirmarse y darte todo tipo de razones válidas para que continúes con el plan de acción original.

Lo importante en los ejercicios espirituales no es deshacernos de la mente, sino utilizarla correctamente. No trates de deshacerte de las emociones, pero tampoco las utilices como si fueran inteligentes y tuvieran información acertada.

Cuando estás haciendo ejercicios espirituales puedes encontrar que constituyen un momento mental muy creativo aquí afuera. Yo le digo a las personas que cuando estén haciendo ejercicios espirituales tengan a la mano lápiz y papel, o una grabadora, para que puedan escribir o grabar la información y posteriormente llevarla a cabo.

Cuando estás en los niveles internos y tienes la atención enfocada, puedes perder contacto con el cuerpo físico y con el mundo en el que él está. Y por un momento tu mente se dispersa al hacer los ejercicios espirituales. Molestarte por la dispersión mental solamente la dispersa

más. Entonces, el preocuparte por eso te hace sentir culpable. Luego sientes culpa y ya has adquirido karma nuevo. Con esto, tienes un karma diario. Así que si por casualidad llegaras a resolver el karma de tu destino y si por casualidad llegaras a resolver el karma diario, siempre tendrás un karma de reserva. Así que nunca te preocupes de quedarte solo o de no tener compañía kármica.

La libertad que se alcanza con la capacidad de sentarse durante una hora y media y enfocarse en la realidad espiritual sin siquiera estar conscientemente consciente de la realidad espiritual, es muy espiritualizante. Hay algo en tu interior que dice: "¡Dios mío, puedo hacerlo!". Eso se transfiere al mundo en términos de concentración, atención, enfoque y otras cosas, y empiezas a tener logros. Esa disciplina, ese enfoque, esa atención de sentarte y enfocarte y hacer ejercicios espirituales se transfiere a otros niveles en este mundo y puedes lograr mucho más en un determinado periodo de tiempo de lo que alguna

vez consideraste posible, porque realmente estás manteniendo el enfoque.

En términos generales, podemos sostener un pensamiento durante un tiempo que oscila entre seis y diez segundos antes de que empecemos a deshacernos de él, o de que se esfume. Pero eso es en general, porque para los iniciados que están haciendo ejercicios espirituales, esto ya no se aplica. Las reglas se borran y estamos escribiendo nuestras propias reglas.

*Dios es Espíritu,*
*y los que lo adoran*
*deben adorarlo en Espíritu*
*y en verdad.*

*Juan 4:24*

# 9

# *El Viaje Interno*

Yo sé que cantar una vez el nombre de Dios con una devoción de "ésta sí que vale", es mejor que cantar trescientas con la esperanza de lograr una que valga.

¿Cómo mantienes el compromiso con el tono cuando la devoción no está presente?

Ve a surfear y cáete de la tabla. Cuando la tabla te golpee en la cabeza y sientas que te estás ahogando, entonces tendrás devoción por tus ejercicios espirituales porque estarás diciendo: "¡Dios mío! ¡Ayúdame!", como nunca antes.

Ahora bien, existe un método más corto: pídele a alguien que mantenga tu cabeza debajo del agua. Con la misma fuerza con la que anhelas tu próxima respiración y no quieres que el agua entre a tu boca, ésa es la actitud necesaria para sentir devoción.

Si tienes algún síntoma de enfermedad, investiga siempre primero las cosas físicas. Si el examen no muestra nada, entonces verifica el siguiente nivel para ver

cuál es la liberación kármica con la cual estás lidiando. Pero es mucho más fácil y más simple investigarlo físicamente antes de ir adentro y enfocarte en una molestia física en tu interior, lograr la alineación espiritual y liberarla, siendo que deberías estar allí meditando en el fluir ascendente de Dios.

Realmente no malgastes tu tiempo tratando de alinear los chakras del cuerpo, porque seguirán desalineándose a menos que los chakras superiores y los cuerpos espirituales estén alineados. Seguirás perdiendo el tiempo al ir adentro a jugar con los campos de energía. Y es un juego. La única energía que valdrá la pena será la energía de Dios, que es la forma pura. Estas otras energías están para apoyarte, pero por ningún motivo son el resultado final. De ninguna manera.

En un plano cualquiera, en una subdivisión cualquiera puede haber miles de niveles de conciencia y por ello es inútil para ti que me pidas verificar un sueño, que quieras conocer todo tipo de pequeñeces

sobre lo que significó esto o lo otro. Nueve de cada diez veces es sólo un símil para que trabajes cosas y liberes karma, y no tiene ningún significado. El Espíritu podría haber simulado cuarenta mil otras cosas, pero hizo lo que te hacía sentir cómodo para que tu ser básico pudiera relacionarse con ello fácilmente. Y ¿por qué no hacerlo de esa manera, en vez de hacerlo de una manera difícil que no va a funcionar?

No haces los ejercicios espirituales como una manera de evadirte del trabajo, de alejarte del mundo, de las personas que no te simpatizan o a quienes no les agradas tú. Tampoco los haces porque alguien haya dicho cosas malas de ti. Todo lo anterior evita la relación entre tú y el resto del cuerpo de Dios. Haces los ejercicios espirituales como un sacrificio y una ofrenda al Señor.

La práctica de los ejercicios espirituales realmente saca la basura a la luz. Y, a veces, hay que expresar la basura cuando

la estamos extrayendo. Entonces, no llegamos a expresar la semejanza con Dios o con Cristo que quisiéramos tener. Por lo tanto, es importante que nos amemos a nosotros mismos pase lo que pase y que seamos tan honestos como podamos en nuestra expresión, sin descargarnos con los demás.

Una cosa clave que realmente hace que esto funcione –y lo puedes hacer con el Viajero, con Jesucristo, con el Buda, con tu hijita o con quien sea– es que te llenes internamente de ellos. Piensas en ellos con tanto amor que si estuvieran presente, los besarías y los amarías hasta llegar a Dios. Te llenas tanto de su esencia, que la absorbes.

Yo uso a Jesucristo.

Hacer ejercicios espirituales no es sentarte y esperar que Dios venga de manera obvia a tu campo de actividad y comportamiento. Es ir al campo de actividad y de comportamiento de Dios.

En otras palabras, haces el esfuerzo de alcanzarlo. Entonces, esa amorosidad, ese cuidar y ese compartir de ti mismo con Dios en la forma espiritual interna y en todo lugar donde la veas físicamente, se convierten en una forma de ejercicio espiritual.

Cuando invocas el nombre sagrado de Dios para conectarte internamente desde tu propia Alma con aquello que es el Dios supremo, enlazas esas dos formas de energía. Y en ese momento viajamos en la corriente divina, en el verbo hecho carne, en el sonido, en la orquesta y en las melodías divinas.

Nunca te afanes por hacerte cargo del karma del mundo o de nadie que esté en el mundo. No te esfuerces por hacerlo. Si en tu destino está que lo hagas, lo sabrás espiritualmente y entonces lo harás.

Cuando la gente escuche cosas negativas, ¿qué debería hacer con eso? Olvidarlo. Ir a hacer ejercicios espirituales. Ir a estar

con el Señor. ¿Por qué? Porque cuando estés con el Señor se te olvidará. Quiero decir que él se encargará del asunto.

Dios me medita. Yo no sé meditar a Dios o en Dios, pero Dios me medita al yo ponerme en esa disposición todos los días a la misma hora, sentándome y dándole a Dios la oportunidad de meditarme o transformarme en lo que sea que deba ser.

Y cómo utilizamos los ejercicios espirituales, es lo mismo. Te sientas allí, estás dispuesto, preparado para que Dios te ejercite espiritualmente, para que Dios te lleve a donde quieres ir.

En los ejercicios espirituales, es importante que te des cuenta de que estás involucrado en un proceso de cambio y de movimiento continuo. Si no "ves" nada, tal vez sea una suerte porque entonces no te apegarás a nada.

Suelta inclusive la idea de buscar algo y sólo deja que la experiencia sea lo que es.

Si tienes una experiencia grandiosa durante los ejercicios espirituales, tendrás que manejar el hecho de no tenerla de nuevo. Los niveles de adicción pueden volverse bastantes sutiles.

La adicción a la sensación es una de las más sutiles. Cuando te acostumbras a las sensaciones, sueles sentir como si algo anduviera mal cuando es una simple falta de sensación. Pero la sensación es un aspecto de los niveles inferiores; los niveles superiores no tienen sensación como la identificamos aquí. Así que es importante soltar la creencia de que tiene que haber sensación para que esté sucediendo algo. Puede haber acción y movimiento sin sensación.

Al practicar tus ejercicios espirituales puedes empezar a experimentar los niveles superiores. Con frecuencia, esas experiencias son sagradas y especiales y es mejor no compartirlas con otras personas. Mantener lo sagrado de tu vida interior con el Espíritu es una buena manera de contener y sostener la energía del Espíritu. Hablar de las experiencias

sagradas internas puede disipar la energía; repentinamente, lo que era tan especial para ti está siendo comentado, y el significado y el simbolismo pueden distorsionarse a través de la interpretación –y entonces puedes empezar a dudar de ti mismo. El don que te fue dado por el Espíritu ya no está disponible para ti porque lo has revelado.

Entra en tu armario y reza en el silencio donde el padre te conoce y te recompensará espiritualmente. No busques el reconocimiento ni la recompensa del mundo material porque si lo haces, no obtendrás la recompensa internamente.

Por eso le digo a la gente: "No comentes tus ejercicios espirituales con otras personas", porque obtendrás el reconocimiento de este mundo. La gente te idolatrará, te amará, te adorará y no obtendrás la recompensa interna que es la única que perdura.

Los ejercicios espirituales son una forma de tener un recordatorio diario de que eres Espíritu divino. Cuando te atrapa lo superficial del mundo, únicamente

recuerdas lo superficial del mundo. Te vas a la cama recordando cómo tu jefe te gritó durante el día, o cómo tu cónyuge perdió las llaves del auto, o cómo reprobaste el examen, o cómo el perro robó la carne de la mesa justo antes de que llegara la visita. Te vas a la cama recordando la basura de este mundo, pero no recuerdas quién eres o dónde vives realmente. Así que esa noche puedes dormir en la basura del mundo en lugar de hacerlo en la mansión divina que es tu hogar espiritual. Todo porque se te olvida recordar que eres un Alma.

¿Alguno de ustedes ha olido alguna vez el perfume de una flor? Es parecido a la forma en que se mueve el Espíritu. Esa flor debió estar realmente cerca para que pudieras olerla. Y si notaste ese perfume y le seguiste la pista, llegaste a la fuente de donde surgió. Pero tienes que ir tras él para llegar a la fuente.

Si el perfume parece flotar de manera permanente por todas partes, tienes más trabajo: tienes que estar más alerta, más despierto, ser más observador que

antes. Y puede que lo hayas olido por tanto tiempo, que has perdido la noción de que está presente. Pero si alguien nuevo llega, dirá: "Ciertamente huele a rosas", o: "Realmente huele a esto o a aquello", para refrescar tu memoria una vez más sobre lo que ya sabías.

Y es para eso que estoy aquí: para recordarle una vez más a tu mente lo que ya sabes. Tú ya sabías todo esto y no lo manejaste. También está bien si no lo manejas ahora. Pero mi trabajo es decírtelo y eso es lo que estoy haciendo.

*El viento sopla donde quiere;*
*tu oyes su sonido*
*pero no sabes de dónde viene,*
*ni adónde va.*
*Así acontece con todo aquél*
*que ha nacido del Espíritu.*

*Juan 3:8*

# 10

# *La Trascendencia del Alma*

Los ejercicios espirituales son de primordial importancia. Son tu llave a la libertad. Son tu llave para escaparte de la rueda de la reencarnación. Se requiere de mucha energía y de un gran impulso para liberarse de la negatividad y del condicionamiento de los reinos inferiores. Cantar el tono acumula energía espiritual para que tengas los recursos para penetrar el nivel del Alma y aún más arriba.

Lo que estás haciendo cuando practicas los ejercicios espirituales es algo muy sagrado y bendito. Cuando te dedicas a eso, empiezas a ver cómo la cara y los ojos de las personas cambian y se iluminan, y cada vez que empiezo a hablar del asunto, eso se hace presente, tal como ustedes lo han experimentado aquí.

¿Así que a dónde tenemos que ir en los ejercicios espirituales? A ninguna parte. Todo está presente. No estás "viajando" para ver la cara de Dios. Estás teniendo "el Cielo en la Tierra".

Algunas personas dicen: "J-R, canto y canto el tono y todavía no sé". Bienamado mío, si supieras, te cortarías el cuello para irte de este nivel físico y no terminarías aquellas cosas que son necesarias aquí. Por un tiempo no se te permitirá conocer los otros niveles con plena conciencia, porque tienes mucho que hacer aquí. He empujado a muchas personas de vuelta a sus cuerpos cuando no han querido regresar después de haber visto la belleza de los niveles superiores y de haber experimentado su propia conciencia divina.

Durante los ejercicios espirituales entras y sales del cuerpo miles y miles de veces, y cada vez tratas de llevar tu conciencia más y más alto, hasta que de hecho te has expandido a través del vacío. En el vacío no hay memoria, no hay nada. Entonces cuando regresas, cualquier cosa que obtuviste en los otros niveles se filtra al venir atravesando el vacío. Cuando despiertas aquí sabes que pasó algo, pero no sabes qué fue. Así que tienes que aprender

la manera de llenar el vacío con tu ser, expandiendo tu conciencia.

Las enseñanzas están en el interior. Y en tanto las personas las trabajen y se adueñen de ellas y las validen por sí mismas, ya no les importará que yo esté aquí o no porque sabrán lo que les funciona. Por eso estas enseñanzas han sido escritas en disertaciones y grabadas en audios, de modo que cuando yo me vaya físicamente, la comunidad mantendrá las enseñanzas intactas y serán una luz enorme para el mundo.

Siempre tiene que haber un Viajero aquí físicamente, así que habrá un Viajero aquí después de que yo deje el cuerpo físico. Puede estar en Europa, en Suramérica o en cualquier otro lugar, pero tú seguirás en contacto con él. Y aún después de yo deje el cuerpo físico, estaré trabajando con aquéllos que he iniciado. Eso no se puede detener. El siguiente Viajero tomará a los iniciados que yo tengo bajo mi campo de energía y ellos estarán en contacto conmigo espiritualmente a través de él. Y si él no está disponible físicamente, nosotros

seguiremos en contacto espiritualmente, de la misma manera como sucede ahora.

Ustedes no van a tener ningún descanso, pero si lo piensas, ¿quién lo necesita? Quiero decir que, aun cuando hayas descansado, no te sientes descansado. Te levantas y dices: "Descansé, pero me siento cansado". El único descanso que conozco está en el Alma, cuando el Espíritu alcanza un lugar estable, y yo lo llamo el punto de descanso de la eternidad. Y también es el resto de la eternidad.

Si quieres dejar este planeta y verdaderamente ver a Dios, debes ver a Dios en el Espíritu y no en la carne, porque no tiene lugar en la carne. Sólo vemos las cosas de la carne por reflejo y sólo por el Espíritu vemos las cosas directamente. Y cada vez que vemos algo a través de la carne, somos herederos de los errores de la carne.

Pero si podemos sostenernos en la presencia de lo Divino durante los ejercicios

espirituales, nos damos cuenta de que es la carne la que tiembla, la mente la que tiembla, las emociones las que tiemblan, y el inconsciente el que tiembla. La parte que es pura, que es estable y que sabe, ésa es la parte con la que trabajo yo. Esa parte eres tú.

Éste es un sendero de gran ruido y de gran silencio. Un sendero de gran serenidad y de gran disturbio. Un sendero de realización total y de completo vacío. ¿Cómo puede ser así? Allí es donde reside Dios, en todo eso.

Incrementa la intensidad de tu voltaje dentro de ti para que te sobrepongas al brillo del reino en el que estás y te puedas elevar al siguiente. Eso son los ejercicios espirituales. Eso es participar del Espíritu. Sólo sigue asimilándolo hasta que absorbas la totalidad de Dios. Y entonces residirás en eso como eso, porque eso es lo que eres.

¿No sería maravilloso si esta noche todos los integrantes del MSIA hicieran ejercicios espirituales y rezaran para que todos en el mundo pudieran saber lo que Dios quiere de ellos y se lo proporcionaran? Sabes, creo que probablemente cambiaríamos completamente el planeta.

Te sientas y dices: "Voy a hacer ejercicios espirituales", y cierras los ojos. Y esa cosa empieza a adorarte y a amarte y atraerte más y más hacia ella y hacia una serenidad que mucha gente no entendería. No es una cosa mental. No es la palabra feliz. Es un campo de energía que es, en sí mismo, absolutamente total y completo. Se le llama Dios. Estás allí en la naturaleza divina de lo que llamamos el Bienamado. Primero sientes que eres el Bienamado, luego sabes que eres el Bienamado y entonces simplemente eres el Bienamado.

La Trascendencia del Alma tiene que ver con tu intención de hacer eso. ¿Quieres

tener éxito? Ten esa intención. La mayoría de las personas hacen ejercicios espirituales, se sientan, cantan, se relajan, y ven lo que pasa. Frecuentemente no pasa nada. ¿Por qué? Porque ésa era su intención.

"No, ésa no era mi intención. Mi intención era hacer ejercicios espirituales, el tono, y ver qué pasaba".

Eso es lo que obtuviste.

"Bueno, no pasó nada".

Estás en lo cierto. Eso es lo que obtuviste.

"Pero yo quería que ocurriera algo".

¿Qué? ¿Qué? ¿Qué?

"Bueno, yo quería ver a Dios".

Bien, entonces ten eso como tu intención. Cuando te sientes, enfócate en que quieres ver a Dios, y luego di el nombre de Dios.

P: Algunas veces, durante el día, siento una conexión hermosa y muy cercana con el Viajero y con Dios. Esas experiencias de conexión, ¿son una forma de ejercicios espirituales?

J-R: Son los mejores momentos. Después de que uno ha hecho ejercicios espirituales, el paso siguiente es una "relación viviente" como lo que has descrito. En algún momento tenemos que dejar de hacer ejercicios espirituales y empezar a caminar con el Señor.

*Lo único que te puedo decir*
*sobre los ejercicios espirituales*
*y sobre este camino de*
*la Transcendencia del Alma*
*es que gana el que persevera*
*hasta el final.*

*John-Roger*

# *Glosario*

**Alma**: Extensión individualizada de Dios dentro de cada ser humano. El elemento básico de la existencia humana conectada a Dios por siempre. El Cristo que mora en ti, el Dios interno.

**Ani-Hu (pronunciado "anai-jiu" en español)**: Una variación del canto del HU (jiu). Una invocación al Dios supremo, con una dimensión adicional que invoca la cualidad de empatía. Ver también HU.

**canal Rukmini**: Una abertura en el vacío en la parte superior del reino etérico, a través de la cual una persona se mueve en conciencia hacia el reino del Alma.

**Conciencia del Viajero Místico**: Energía proveniente de la fuente más alta de Luz y Sonido, cuyo trabajo en este planeta es la Trascendencia del Alma y despertar a la gente a tomar conciencia del Alma. Esta conciencia siempre está anclada en el planeta a través de una forma física.

**Corriente del Sonido**: Energía audible que fluye de Dios a través de todos los reinos. La energía espiritual en la cual una persona retorna al corazón de Dios.

**ejercicios espirituales (EEs)**: Cantar el HU (jiu), el Ani HU (anai-jiu), o el tono iniciatorio de uno. Una técnica activa de circunvalar la mente y las emociones al usar un tono espiritual para conectarse con la Corriente

del Sonido. Los ejercidos espirituales asisten a una persona para irrumpir a través de las ilusiones de los niveles inferiores y eventualmente moverse hacia la conciencia del Alma. Ver tono iniciatorio.

**espejo cósmico**: El espejo ubicado en la parte más alta del vacío que está sobre el reino etérico y justo debajo del reino del Alma. Cualquier cosa que no haya sido aclarada en los niveles físicos, astral, causal y mental es proyectada hacia el espejo cósmico.

**Espíritu**: Esencia de la creación. Infinito y eterno.

**HU (jiu)**: "Tono" o sonido que es un antiguo nombre del Dios Supremo.

**iniciación**: En el MSIA, es el proceso de ser conectado con la Corriente del Sonido de Dios.

**karma**: Ley de causa y efecto: Cosechas lo que siembras. La responsabilidad de toda persona por sus acciones. La ley que dirige y a veces domina la existencia física de un ser.

**Luz**: Energía del Espíritu que permea todos los reinos de existencia.

**Maestro Interno**: La expresión interna del Viajero Místico que existe dentro de la conciencia de una persona.

**ojo espiritual**: Área en el centro de la cabeza, detrás del centro de la frente. Usado para ver internamente; también llamado el tercer ojo o el tisra til.

**reino astral**: Reino psíquico material, por encima del físico. El reino de la imaginación. Se entrelaza con el físico como una frecuencia vibratoria.

**reino causal**: Reino psíquico material, por encima del reino astral y por debajo del reino mental. Se entrelaza de alguna manera con el reino físico como una frecuencia vibratoria.

**reino del Alma**: El reino por encima del reino etérico. El primero de los reinos positivos y verdadero hogar del Alma. El primer nivel donde el Alma está conscientemente consciente de su verdadera naturaleza, de su ser puro, de su unidad con Dios.

**reino etérico**: Reino psíquico material, por encima del reino mental y por debajo del reino del Alma. Se equipara con el nivel inconsciente o subconsciente. A veces conocido como el reino esotérico.

**reino físico**: La Tierra. Reino psíquico material en el cual vive un ser con un cuerpo físico.

**reino mental**: Reino psíquico material, por encima del reino causal y por debajo del reino etérico. Se relaciona con la mente universal.

**reinos externos**: Reinos astral, causal, mental, etérico y del Alma por encima del reino del Alma, también existen fuera de la conciencia de la persona, pero de una forma mayor. Ver reinos internos.

**reinos internos**: Reinos astral, causal, mental, etérico y del Alma, que existen dentro de la conciencia de una persona. Ver reinos externos.

**reinos psíquico materiales**: Los cinco reinos negativos inferiores, llamados reinos físico, astral, causal, mental y etérico. Ver también reinos positivos.

**reinos positivos**: El reino del Alma y los veintisiete niveles por encima del reino del Alma. Ver también reinos psíquico materiales.

**Señor del Reino**: Cada reino (físico, astral, causal, mental, etérico y del Alma) tiene un Señor que dirige ese reino. El Señor de un reino es subalterno de los Señores de los reinos por encima del suyo. Todos los Señores de los reinos psíquico materiales son subalternos del Señor de toda la creación negativa. El Señor del reino del Alma tiene autoridad sobre todos los Señores de los reinos por debajo del reino del Alma, incluyendo el poder negativo.

**tono de iniciación**: En el MSIA, palabras cargadas espiritualmente dadas a un iniciado en una iniciación en la Corriente del Sonido. El nombre del Señor del reino al cual la persona está siendo iniciada.

**Trascendencia del Alma**: Trascender los niveles inferiores (físico, astral, causal, mental y etérico) y moverse hacia el reino del Alma y más arriba. El trabajo del Viajero Místico en este planeta.

**viaje del Alma**: Llevar la conciencia hacia el cuerpo del Alma y luego viajar en el cuerpo del Alma hacia reinos de conciencia distintos del reino físico. Algunas veces conocido como una experiencia fuera-del-cuerpo. Puede hacerse en los propios reinos internos o en los reinos externos, los reinos espirituales superiores. (Es distinto del viaje astral en el cual la conciencia deja el cuerpo y viaja en el reino astral. El MSIA no enseña el viaje astral o la proyección astral). Ver también reinos internos y reinos externos.

# *Gráfico de los Reinos*

## Gráfico de los Reinos

| Reino | Color | Sonido | Cualidad |
|---|---|---|---|
| *REINOS POSITIVOS* | | | |
| Dios | claro | HU o H-U (jiu o eich-iu) | |
| Varios reinos entre Dios y el Alma | | instrumentos de viento | |
| | | sonido como de violín | Conciencia Eternamente Viajante |
| | | canto o susurro de ángeles | |
| | | Viento o brisa través de los árboles | |
| Alma | claro oro pálido oro claro oro | Sonido persistente de flautas | Liberación |
| *REINOS NEGATIVOS* | espejo cósmico/mente universal | | |
| Etérico | violeta/ púrpura | zumbido (como de abeja o mosca) | Consagración |
| Mental | azul cielo | agua corriendo/ murmullo de arroyo | Dedicación |
| Causal | salmón/ anaranjado | tintineo de campanillas/tono parecido a campana | Devoción |
| Astral | rosa/rosado | rompiente/ olas del mar | Ambición |
| Físico | verde | trueno/"pop"/ palpitar del corazón | Atención y Perseverancia |

Canal Rukmini

# La Corriente del Sonido

# *Materiales Adicionales de Estudio*

Los siguientes libros y materiales en audio pueden ayudarte a profundizar más en las enseñanzas expuestas en el presente libro, "Caminando con el Señor".

## LIBROS

**El Tao del Espíritu**

Esta colección de escritos, hermosamente diseñada, tiene el propósito de liberarte de las distracciones externas del mundo y guiar tu retorno a la quietud interna. El Tao del Espíritu puede proporcionar una inspiración diaria y nuevas maneras de enfocar el manejo del estrés y la frustración. ¡Qué forma tan bella de comenzar y finalizar el día, recordando que hay que dejar ir los problemas cotidianos y dejarse refrescar por la fuente que yace en el centro de tu existencia! Muchas personas usan este libro para prepararse para meditar, hacer ejercicios espirituales u orar.

**Los Mundos Internos de la Meditación**

En esta guía de autoayuda para la meditación, las prácticas meditativas se transforman en un recurso muy valioso para explorar los reinos espirituales y para manejarse en la vida con mayor efectividad. Se incluyen una variedad de meditaciones que pueden ser usadas para ganar conciencia espiritual, lograr una relajación más profunda, equilibrar las emociones y aumentar la energía.

**El Camino de Salida**

¿Es el Espíritu práctico? El Camino de Salida te ofrece una guía práctica para despertar al Espíritu, y proporciona

métodos para utilizar la información en la vida cotidiana. Los capítulos incluyen: El Alma que despierta, Amar con discernimiento, Vivir exitosamente, Identificando influencias psíquicas, Sintonización con la Luz superior, y mucho más. Se pueden encontrar fácilmente setenta claves y técnicas para vivir exitosamente "en la Tierra así como en el Cielo", usando el índice por temas que se incluye en dicho libro.

**Cumpliendo tu Promesa Espiritual**

Esta recopilación única de 3 volúmenes ofrece una amplia visión de las extensas enseñanzas que John-Roger compartió durante más de cuarenta años, sobre la Trascendencia del Alma. Incluye explicaciones de conceptos tan amplios como el karma, la encarnación, los reinos del Espíritu y la conciencia humana, como también da información sobre áreas tales como las relaciones, los sueños, la iniciación, el camino espiritual, la espiritualidad práctica y de cómo vivir en la gracia. La información en este libro representa una pequeña parte de lo que John-Roger ha dicho sobre estos temas. Su propósito es trazar un comienzo, un rumbo hacia dónde mirar, el que luego podría desencadenar un despertar hacia lo interno, viviendo las enseñanzas del corazón espiritual.

Para ordenar los materiales y recursos adicionales de estudio de John-Roger, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), enviando un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visitando nuestra tienda en línea en www.msia.org

## MATERIALES EN AUDIO

**Los Mundos Internos de la Meditación**

Paquete de tres CD's con meditaciones guiadas por John-Roger (autor del presente libro y fundador del Movimiento del Sendero Interno del Alma-MSIA) y John Morton (Director Espiritual del MSIA), cuyo objetivo es alcanzar una paz más profunda y un bienestar mayor, expandiendo nuestra conciencia espiritual.

**El Guía Espiritual**

En este paquete, compuesto por cuatro seminarios en CD, puedes escuchar de labios de John-Roger, las historias sobre su viaje espiritual y que inspiraron la publicación de dicho libro. Los seminarios que se incluyen son: En Busca de un Maestro; El Maestro y el Charco de Lodo; Mi Reino por un Caballo y El Ser Verdadero. Las historias son graciosas y conmovedoras, y apuntan al mensaje profundo del trabajo espiritual que John-Roger vino a hacer. Escuchar las historias personales de J-R sobre su búsqueda es inspirador, ya sea que hayas incursionado en un sendero espiritual por un tiempo, o que la experiencia espiritual sea algo nuevo para ti.

**Meditaciones Gozosas**

En este paquete compuesto por cuatro CD's, nos deleitamos con un conjunto de doce meditaciones de uso personal. Cada una cumple con un propósito bien específico. Algunas sirven para armonizar las emociones y la mente, otras para tranquilizar el cuerpo físico; varias de ellas se

enfocan en la respiración y otras te ayudan a ver que eres uno con Dios y que todo es perfecto.

**Nuestra Canción de Amor y el Cántico del Anai-Jiú**

Este CD te ayudará a familiarizarte con un mantra del nombre de Dios, que puedes usar para hacer ejercicios espirituales, precedido de una plegaria de John-Roger, llamada "Nuestra Canción de Amor". Contiene, además, el cántico del Ani Hu (pronunciado anai-jiu en español), entonado por estudiantes del MSIA.

Para ordenar los materiales en audio de John-Roger, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), enviando un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visitando nuestra tienda en línea en www.msia.org

## SERIE SAT

Te invitamos a suscribirte a nuestra Serie SAT, lo que te permitirá sumergirte más profundamente y de una manera maravillosa en las enseñanzas del Viajero Místico. Se trata de una suscripción anual (de uso personal) de doce CD's de seminarios grabados y distribuidos todos los meses a tu dirección personal. Los CD's de la serie SAT son una herramienta de apoyo de incalculable valor en el camino de la Trascendencia del Alma. Estos seminarios también están disponibles en formato de MP3 y pueden ser descargados en tu computador de forma prácticamente instantánea, de esa manera te ahorras los gastos de envío e impuestos locales.

Los siguientes materiales en audio son parte de esta serie:

**Pon a Prueba al Viajero, Pon a Prueba las Enseñanzas**

Como dice John-Roger: "Debes verificar lo que yo digo y poner a prueba mis enseñanzas. Nunca le he dicho a nadie que me crea o que confíe en mí. Sería una tontería. No me preocupa si crees o no en lo que yo diga. Si quieres llegar a la verdad, debes ponerlo todo a prueba y verificarlo tú mismo".

**Aprender a Ser un Estudiante**

La conciencia que te habla no es la de un amigo personal, la conciencia que te habla es la Conciencia del Viajero Místico.

**La Jornada del Alma**

¿Te gustaría saber más acerca de quién eres en verdad y del proceso que realizas como Alma? En esta hermosa mezcla de extractos, John-Roger describe de manera simple el viaje del Alma, descendiendo desde nuestra morada en el Reino del Alma a través de los diferentes niveles de conciencia. Además, los pacíficos interludios musicales intercalados en el seminario te inspiran a ir más profundo en tu interior y a pasar un tiempo en silencio con tu Alma.

Para ordenar la Serie SAT, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), enviando un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visitando nuestra tienda en línea en www.msia.org

## DISERTACIONES DEL CONOCIMIENTO DEL ALMA
## UN CURSO SOBRE LA TRASCENDENCIA DEL ALMA

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma tienen como propósito enseñar la Trascendencia del Alma, que es tomar conciencia de que somos un Alma y uno con Dios, pero no en teoría, sino como una realidad viviente. Ellas están dirigidas a personas que buscan un enfoque sistemático en su desarrollo espiritual y que el mismo se prolongue en el tiempo.

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma son un conjunto de doce cuadernillos que se estudian y contemplan de a uno por mes. A medida que vas leyendo cada una de las Disertaciones, la conciencia de tu esencia divina puede activarse y tu relación con Dios profundizarse.

Espirituales en esencia, las Disertaciones son compatibles con cualquier creencia religiosa. De hecho, la mayoría de sus lectores considera que las Disertaciones apoyan su experiencia en el sendero, la filosofía o la religión que han elegido seguir. En palabras simples, las Disertaciones tratan sobre verdades eternas y hablan de la sabiduría del corazón.

El primer año de Disertaciones aborda temas que van desde la creación del éxito en el mundo hasta el trabajo de la mano del Espíritu.

La serie de doce Disertaciones para un año tiene un valor de US$100 (cien dólares). El MSIA está ofreciendo el

primer año de Disertaciones a un precio de introducción de US$50 (cincuenta dólares). Las Disertaciones vienen con una garantía de devolución de dinero sin cuestionamientos. Si en algún momento decides que estos estudios no son para ti, simplemente devuelve la serie completa y recibirás el reembolso total de tu dinero.

Para ordenar las Disertaciones, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE.UU.), envía un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visita nuestra tienda en línea en www.msia.org

Para más información, contactarse con el
Movimiento del Sendero Interno del Alma

MSIA
P.O. Box 513935,
Los Angeles, CA. 90051-1935 – EE.UU.
Teléfono: (323) 737-4055 en EE.UU.
pedidos@msia.org
www.msia.org

# *Sobre el Autor*

John-Roger, maestro y conferencista de talla internacional, ha sido una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cinco décadas, su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a personas a descubrir el Espíritu dentro de ellas y a encontrar salud, paz y prosperidad en sus vidas.

Con dos libros escritos en colaboración a su haber, los que alcanzaron el primer lugar en la lista de libros más vendidos del *New York Times*, y con más de cuatro decenas de libros de auto-superación y materiales en audio, John-Roger nos legó un conocimiento extraordinario en una amplia gama de temas.

También fundó la iglesia sin denominación de culto, el Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA), que se enfoca en la Trascendencia del Alma, así como diversas otras organizaciones que llevaron sus contribuciones al campo de la educación, la paz y el servicio. Ellas son: *University of Santa Monica* (Universidad de Santa Mónica), *Peace Theological Seminary & College of Philosophy* (Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz, PTS), *Insight Seminars* (Seminarios Insight), *The Institute for Individual and World Peace* (Instituto por la Paz Individual y Mundial, IIWP) y *The Heartfelt Foundation* (Fundación Heartfelt).

John-Roger dio más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, muchos de los cuales pueden ser vistos en su programa de televisión por cable e Internet, "*That Which Is*", a través de *Network of Wisdom*. Apareció en numerosos programas de radio

y televisión, y fue invitado estelar en el programa de "*Larry King Live*". También colaboró escribiendo y co-produciendo las películas, "Guerreros Espirituales", "El Guía Espiritual" y "El Viajero Místico".

John-Roger fue un educador y ministro de profesión y continúa transformando vidas, educando a las personas en la sabiduría del corazón espiritual a través de sus enseñanzas.

Para más información sobre John-Roger, visita el sitio web: www.john-roger.org.